

# موجیزہ سیواک

فلاح ناصح محمد

منتدی اقرأ الثقافی

1432ھ - 2011ء

[www.iqra.afhamontada.com](http://www.iqra.afhamontada.com)

منتدى اقرا الثقافي

-----

*[www.iqra.afhamontada.com](http://www.iqra.afhamontada.com)*

# موعجزه‌ی سیواک

ناماده کردن و وه‌رگیرانی:

فلاح ناصح محمد

چاپی دووهم

مه‌ولیر

۱۴۳۲ک - ۲۰۱۱ز

# ناسنامه‌ی کتیب

ناوی نامیلکه : موعیزمی سیواک

نامادکردن و نویسن : هلاح ناصح محمد

چاپ : چاپی دووم ۲۰۱۱

چاپخانه‌ی مناره — ههولیر (۰۷۵۰۴۵۶۲۹۷)

له به‌ریوبه‌رایه‌تی

گشتی کتیبخانه گشتییه‌گان ژماره‌ی سپاردنی ( ۷۹۶ ) ی سالی ( ۲۰۱۰ ) ی پینراوه

بسم الله الرحمن الرحيم

## موعجیزہ سیواک

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا

محمد وعلى آله وصحبه وسلم ..... وبعد

سیواک یہ کیجئے کہ موعجزہ سرسورہینہرہ گانی

پیغہ مبرمان (صلی اللہ علیہ وسلم) (۱۴۳۰) سالہ

موسولمانان بہ کاری دینن، سیواک کردن سونہتی ہموو

پیغہ مبرمان بووہ بہ کار نہینانی لادانہ لہ پیبازہ کیان

(سہلامی خویان لہ سہر بیت). پیغہ مبرمان (صلی اللہ علیہ

وسلم) یہ کہم مروؤ بووہ کہ گرنگی تہواوی داوہ بہ

پاکردنہوی دہم و ددان، کہچی فلچہ و مہعجون ماوہی

دوسہد سالیئکہ بہ کارہینانی بلاو بوؤتہوہ.

سیواک یان میسواک به مانای پیداهیتان و خشانندی  
 داریک به ددان دا دیت هرودها ناوی نمو داره شه که به کار  
 دیت ، سیواک له پهگ و لقی داری (نهراک/ناراک)  
 لیده کړیتموه لقه کانی نوم داره سوودیان که متر نییه له  
 پهگه که ی ، ناوی زانستی نوم داره *Salvadora Preecia*  
 له داره همیشه سهوزه گانه زور له دار همنار ده چیت  
 بهرکی شیرین و تام خوشی هیه ، نوم داره ش له یه من و  
 سعودیه و پاکستان و سوودان و باشووری نهفریقا و له  
 بهشیک له نیران هیه.



باشترين سيواك ئەو سيواكەيە لە دارى ئەرەك بىت و  
 سيواكى پىغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) لەم دارە بوو.  
 پىغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) فەرموودەيەكى زۆرى  
 ھەيە لە سەر سيواك دەيان لاپەرەى دەوى ئەگەر ھەمووى  
 باس بکەين ، دەفەرموویت : وکان رسول الله (صلى الله  
 عليه وسلم) (( إذا قام من النوم يشوص فاه بالسواك ))  
 رواه بخارى و مسلم، کاتیک کە پىغەمبەر(صلى الله عليه  
 وسلم) لە خەو ھەلدەستا دەمى پىرۆزى بە سيواك پاک  
 دەکردەو (عن ابن عباس قال عن النبي صلى الله عليه  
 وسلم قال: امرت بالسواك حتى خفتُ على أسناني \_ صحيح  
 الجامع ١٣٧٧\_) واتە ئەوەندە فەرمانم پیکراوە بە سيواك  
 کردن کە ترسام لە ددانەکانم شتیکيان لیبیت. ھەرەھا  
 پىغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) دەفەرمویت ((السواك  
 مطهرة للغم مرضاة للرب وفي رواية: مطردة للشيطان \_  
 رواه بخارى)) ، سيواك پاککەرەوھە بۆ دەم، ھۆکاریکە بۆ

رمزنامه‌ندى خودا و پراوه‌دونانى شه‌يتان. هه‌روه‌ها پيڤه‌مبهر  
(صلى الله عليه وسلم) ده‌فرمويت (( لو لا اشق على امتي  
لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة - في رواية اخرى: مع كل  
وضوء. صحيح الجامع )) ، ئه‌گه‌ر له ترسى ماندوبوون و  
زه‌حمه‌تى نه‌بوايه له سهر ئۆمه‌ته‌كه‌م فهرمانم ده‌کرد به  
سيواك كردن له هه‌ر نويزيكد، يان له‌گه‌ل هه‌ر ده‌ستنويژ  
شۆردنيك دا.

(عن انس رضي الله عنه قال: ان النبي صلى الله عليه  
وسلم قال: (أمرت بالسواك حتى خشيت ان أؤرد\_ صحيح  
الجامع ١٣٧٥) له ئه‌نه‌سه‌وه خوا ليى پازى بيت  
ده‌لى: پيڤه‌مبهر (صلى الله عليه وسلم) فهرمووى ئه‌وه‌نده  
ئه‌مرم پيكراره به سيواك كردن هه‌تاكو نزيك بوو ددانه‌كانم  
هه‌لوه‌رين، ئه‌م فهرمووده‌يه به‌لگه‌يه بۆ به‌كاره‌ينانى سيواك  
به تووندى بۆ ئه‌و كه‌سانه‌ى كه به‌رده‌وام به‌كارى دينن به‌لام  
ئه‌و كه‌سانه‌ى كه تازه ده‌ستيان پيكردوه پيويستيان به



کاتیکی زیاتر هیه تا کاریگری سیواکه که له سهر پوکی  
ددانیان نهرده که ویت و تووند و پتهوی دهکات نهوسا  
دهتوانن به توندی بهکاری بینن.

(عن انس رضي الله عنه قال: قال الرسول صلى الله  
عليه وسلم: أكثرت عليكم بالسواك) \_متفق عليه\_ واته  
پیغه مبهری خوا فهرمووی فرمانتان پیده کهم که زور سیواک  
بکهن.

ههروهه له الجامع الصغير ۳۹۳۹ هاتوو (قال رسول  
الله صلى الله عليه وسلم "طيبوا افواهكم بالسواك فانها  
طرق القرآن" واته دهمتان پاک بکه نهوه به سیواک له بهر  
نهوهی ناو دهم ریگای قورئانه، قورئان پییدا تیپهر ده بیئت.  
(عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله  
عليه وسلم عشر من فطرة..... والسواك) رواه مسلم ۲۶۱.  
واته ده شت له سروشته کانی (فیتره تی) مروقه .....  
سیواک به کیکه لهوانه.

يارانى پىغەمبەر (صلی اللہ علیہ وسلم) لہ پیاو و ئافرەتان لہ مال و لہ سەفەردا سىواکيان بە کارهیناۋە، بەلام بەداخسە ئافرەتان ئەم سوننەتەيان واز لى هیناۋە. وە ئىمام صنەانى دەلىت ئەو کارەساتىكى گەرەپە کە ئەم سونەتەى پىغەمبەر (صلی اللہ علیہ وسلم) سەد فەرمودەى دەربارە هاتوۋە بەلام کەسانىكى زۆر کەم لہ زانايان و لہ خەلکانىش پەپرەۋى دەکەن\* (سبل السلام). جا با ئىمە هەر لہ سەرەتاۋە مندالەکانمان ئامۆزگارى بکەين و پايانبەينين لەسەر بەکارهينانى سىواک.

ابن القيم دەلىت : ( هەموو کات و ساتىک دەکرىت بە کاربىت ئەگەر بە رۆژوو بىت يان بەرۆژوو نەبىت، چونکە پاک ڤاگرتنى ناو دەم بۆ رۆژووان پىۋىستە ) ، زۆر کەس پىيان وایە کە نابىت لہ دواى نوێژى نىوهرۆۋە سىواک بەکاربەينىرت بەلگەش بەو فەرمودەى پىغەمبەر (صلی اللہ علیہ وسلم) دەهيننەۋە کە دەلىت بۆنى دەمى پۆژووان

له بۆنى مىسك خوشتره له لای پهرووردگار به لām له راستیدا  
 تیکرپای زاناکان یهك دهنگن له سمر ئهوى كه دروسته  
 پوژووان سیواک بهکار بهیښت له به یانییهوه تاوهکو کاتی  
 پوژوو شکاندن و ئهم فهرموودهیهش نابیته بهلگه له سمر  
 نهکردنی سیواک له دواى نویژى نیوهپووه بهلکو مهبهستی  
 پیغمبر ئهویه كه خهلكی بۆنى دهمی پوژووانیان لا  
 ناخوش و بیژمهر نهییت.

(في صحيح البخاري، عن عامر بن ربيعة : رأيت رسول  
 الله (صلى الله عليه وسلم ) (( ما لا احصي يستاك و هو  
 ضائم )) واته: عامری گوپی رهبیعه دهلیت پیغمبر (صلى  
 الله عليه وسلم ) م. بینى بى شومار سیواکی دهکرد له  
 کاتیکدا كه به پوژووش بوو. پیغمبر (صلى الله عليه  
 وسلم) هرگیز به یاومرانی نهفرمووه كه له دواى زموال  
 سیواک بهکار مهیئنن بهلکو فهرموویهتی: كه به پوژوو بوون  
 زۆر ئاو له دهقان وهرمهدهن، چونكه ئهو بۆنهى كه له دهمی

پۇڭشوان دىت لە ھەنارمۇ ھەرىجىت گەر پۇڭشوان سىواك  
بەكاربەينىت يا نا بۇنەكە لاناچىت.

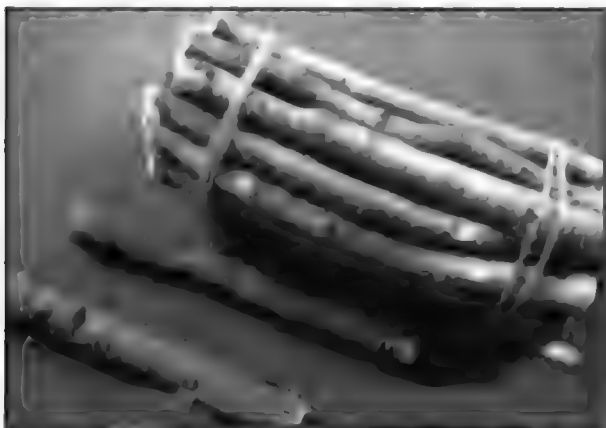


سیواک بە دەستی راست بەکریت یان دەستی چەپ؟

زاناکان بۆچونیان جیاوازه، یەکرا نین هەندیکیان دەلێن  
دەبیّت بە دەستی راست بەکریت چونکە سونەتە و ئەوانی تر  
دەلێن دەبیّت بە دەستی چەپ بەکریت چونکە دەستی چەپ  
بۆ پیسی لا بێردنە وەک تارات و لوت پاککردنەوه.

بۆچونیکى تر هەیه کە دەلی ئەگەر سیواک کردنەکە بۆ  
پاککردنەوهی دەم بوو لە پاشماوهی خواردن، یان لەکاتی  
دەسنویژ شوشتندا وا چاکە بە دەستی چەپ بەکریت بەلام  
ئەگەر بەکارهێنانی بە مەبەستی سونەت بوو بە دەستی  
راست بەکریت باشە، وەک کاتی هەستان بۆ نوێژ.

## پیکهاته‌ی سیواک



لیکۆلینه‌وه‌ی زانستی و توێژینه‌وه‌ی تاقیگه‌یی گرنگ  
له سه‌ر سیواک له ساڵی (١٩٧٥) وه‌ ده‌ستیپێکرد له لایان  
موسوڵمانان و غه‌یری موسوڵمان و تا ئێستاش  
لیکۆلینه‌وه‌ی تازه‌ی له سه‌ر ده‌کریت گرنگترینیان نامه‌ی  
ماستهر له لایهن (د. احمد صالح) پزیشکی ددان له زانکۆی

لەندەن گەفتوگۆي لە سەر کرا بە ناوی ( السواک وصحة الفم  
والأسنان ) سالی ( ١٩٩٠ ).

هەر وەها دکتۆر وەسفی حەمزە لە زانکۆی قاھیرە  
لێکۆڵینەوێهەکی ئەنجامدا و سیواکینکی خستە ناو ئاوەوە  
بۆ ماوەی دوو سەعات بەجێی هیشت پاشان پالۆتی و  
پالۆتەکی بەکارهێنا لەگەڵ ئەو بەکتریانەکی کە دەبنە هۆی  
هەوکردنی پووک و کلۆری ددان، بینى بە پرژەى ٩٠-  
١٠٠٪ لەناویان دەبات و پاش شیکردنەوهی پالۆتەکە بۆی  
دەرکەوت ئەو ماددەیهی لەناو سیواکدا یە (بېنزايل  
ئايزوسايل تاينايت) و کاریگەریەکی لەناو دەم نزیکەى  
دوو سەعات دەمێنێتەوه ئەم ماوەیەش نزیکە لە کاتی نیوان  
نۆیژە فەرزەکان، زاناکان ئەوەشیان ناشکرا کردووە  
دەزولەکانی سیواک وەک قامیش ناو بووشە توانای  
هەلمژینی شلەى هەیه.

له تازهترین لیکولینهوهدا دکتور (جیمس ترند) له ویلایهته یهکگرتوهکانی ئهمریکا بوونی مাদده لهناوبهرهکانی میکروبی له ناو سیواکدا پشت راست کردهوه.

زانکوی مینوسوتاى ئهمریکی له لیکولینهوهیهکدا دهريخستوه که موسولمانهکان له ئهمریکا نهوانهى سیواک بهکار دهیئن ددانیان ساغ و تهنروست تره لهو نهمریکانهى که فلچه و معجون بهکار دینن، دکتور عبدالرحیم محمد له زانکوی (الریاض)ى سعودی له کولیرئی پزیشکی ددان له لیکولینهوهیهکدا دهلیت لهسهر بهکارهینهرانی سیواک پیویسته که هر بیست و چوار کاترمیر جارنک سهری سیواکهکیان بچن تاوهکو پشالی نوئ جینی بگریتموه به پنجهوانهوه سوودیکی نهوتوی نابیت.





## سیواک :

- ۱- پینکھاتوره له بیست و پینچ ماده‌ی سرووشتی که له هیچ معجونیکې ددان دا نییه.
- ۲- فلورایدی تیدایه که ده‌بیته هوی به‌هیز و پته‌وکردنی ددان.
- ۳- ماده‌یکې عه‌تری بون خوشی تیدایه.
- ۴- لاهری کیمیاوی SINNIGRIN تیدایه به‌کتریای ناو دم لاهبات ناهیلایت ددان کلوربیټ.
- ۵- خونی کانزایی تیدایه وه‌کو صودیوم و کالیسیوم.
- ۶- فیتامین C تیدایه ده‌بیته هوی پاراستنی پدو له هموکردن.
- ۷- کبریت و ماده‌ی سلیکانی تیدایه که به‌هویانه‌وه ددان سپی ده‌بیته‌وه و به‌کتریای ناو دم له‌ناو ده‌بات.
- ۸- له ده‌زووله و پریشالی داری باریک دروست بووه له فلچ‌ه‌ی ددان ده‌چیت.

## چ کاتیك سیواك به کار دهینیین؟

دهشیت هموو کاتیك سیواك به کار بهینیین به تایبهتی له  
کاتی:

- ۱- دهستنویژ مه لگرتن.
- ۲- پیش نویژ کردن.
- ۳- پیش نووستن.
- ۴- دواي نان خواردن.
- ۵- پیش قورئان خویندن.
- ۶- له پاش گفتوگو کردنیکی زور کاتیك که تامی دهه  
ناخوش دهییت.
- ۷- پیغمبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) کاتیك  
که پراوه تهوه بۆ مال پیش هموو شتیك سیواکی کردوه،

## موجيزتى سيواك

---

عن عائشة كان النبي (صلى الله عليه وسلم) إذا دخل بيته  
بدأ بالسواك. رواه مسلم.



## سووده‌کانی سیواک

ئیمامی نه‌حمەد دەگێڕێتەوه که پیغه‌مبەر صلی الله علیه وسلم فرمویەتی: (ما لي اراکم قلعاً استاکوا...) واتە بۆ دەتانبینم ددانقان بەلفی گرتوو! سیواک بکەن" قەلح ئەو کەسە یە که لەسەر ددانەکان نیشتوو لە ئەنجامی نەشوشتن و بایەخ نەدان بە پاک و خاوینی".

ناو دەمی مڕۆڵە بە ددان و زمانیشەوه کۆگایەکی پڕ لە میکڕۆبە بە هۆی پاش ماوهی خواردن و خواردنەوه بە پینی ئەم فرمودەیە دەرەکه‌ویت که پیغه‌مبەر (صلی الله علیه وسلم) بە سیواک زمانیشی پاک کردوووەتەوه:

(عن ابي موسى قال دخلت على النبي صلى الله عليه وسلم و طرف السواك على لسانه \_رواه مسلم ٢٥٤\_).

میکڕۆبەکانی ناو دەم که بەهۆی کۆبوونەوهی چینیەک لە پاشماوهی خۆراک لەسەر زمان و ددان دروست بوون

ژینگه‌یه‌کی له باریان بۆ دروست ده‌بیئت و گه‌شه ده‌که‌ن و  
ئه‌ندامه‌کانی له‌ش تووشی هه‌وکردن ده‌که‌ن به‌ تایبه‌تی  
گه‌ده و سینگ و دل و جیوب، هه‌روه‌ها خوین ژه‌ه‌راوی  
ده‌که‌ن بۆیه به‌کاره‌ینانی سیواک زۆر گرنگه‌ چونکه:

- ۱- ددانه‌کان سپی ده‌کاته‌وه‌و بریقه‌داریان ده‌کات.
- ۲- پووک به‌ه‌یز ده‌کات و نایه‌لیت ددان کلۆر بیئت.
- ۳- بۆن و قامی ده‌م خو‌ش ده‌کات.
- ۴- به‌لغهم ناهیلئت.
- ۵- ره‌نگی ده‌م و‌چاو جوان ده‌کات.
- ۶- ناهیلئت موو زوو سپی بیئت.
- ۷- پشت ده‌پاریزیت له‌ کوو‌ر بوون.
- ۸- کو‌ئه‌ندامی هه‌رس چالاک ده‌کات و ئیشتیه‌ای  
خواردن زیاد ده‌کات.
- ۹- ده‌نگ ساف و زولال ده‌کات.

۱۰- مه لائيكه ته كان دل خوش دهكات و شهيتان تووپه دهكات.

۱۱- له همموى گرنكتر پرزاهمندی خودای پینی به دهست دهینیت.

۱۲- بیرى مروؤ تیز دهكات.

۱۳- سهرئیشه كهه دهكاتوه.

۱۴- به كارهینانی سیواك ئاوى زورى ناوئیت به پیچهوانه ی فلچه و مهعجون كه پیویستی به ئاو ههیه.

۱۵- فلچهیهکی سروشیتیه دهتوانیت له هممو شوینیک و کاتیک به کاری بینیت.

۱۶- خهوه دهوهوینیتوه.

۱۷- یارمهتی دهوه بۆ جگهره تهرک کردن.

۱۸- رینگه له دروستبوونی برینی ناو دهه و لیوه کانه گرئیت.



## چۆنیەتى بەکارهینانى سیواک

زۆر کەس چۆنیتی بە کارهینانى سیواک بەشتیکی زەحمەتى دەزانیت ، بەداخەوه لە ۹۵٪ خەلکی سیواک بەنەزانی بەکاردهینن و سودی ئی وەرناگرن لە ناو باخەلی دایناوه لە کاتی نوێژدا تەنها جارێک بە ناو دەمیدا بە هیواشی ئەملاو ئەولای پێدەکات، نە دەیشوات و نە سەرەکەى دەبریت و نە تازەى دەکاتەوه، دەبێ بزانی کە کۆن بوونی سیواک لە بەهای پیکهاتهکانی کەم دەکاتەوه، ئەگەر سیواکی کە پست کەری بە درێژى (۲-۳) سم توێکەلەکەى ئی بکەرەوه بە کاکیلەکانت نەرمى بکەرەوهو بە لەسەر خۆی بە ددانەکانتدا بهینە لە سەرەوه بۆ خوارەوه و لە خوارەوه بۆ سەرەوه بەشیوەیهک دیوی ناوەوهی ددانەکانت بگریتەوه بۆ ماوهی (۵) خولەکیک ئەم کردارە



دووباره بکهرهوه بهم شیوهیه ددانهکانت بشو و گهر پیټ  
کرا ناوی ناو دومت قوت بدهوه، نهگهر بهردهوام بیت له  
سهر سیواک کردن سیواکهکته خاو و نهرم دهپیټ ، جاری  
یهکهه لهوانهیه ناخوش پیټ و نهزیهتی هپیټ بهلام له گهل  
بهردهوام بوونت زور ناسایی دهپیټ بهلاتهوه، دهپیټ دوو  
روژ جاریک سهره بهکارهاتوهکه بریت و فهری بدریت،  
سهرهکهی تازه بکهرهوه چونکه له دواي بهکارهینانی چند  
جاریک سهرهکهی کاریگهری و سوودی نامینیت، هرهوهها  
جوینی به ددانهکانت سوودی زیاتری هیه، نهگهر سیواکی  
(فهل)ت کهری نیو کاترمیریک سهریکی له ناو ناو دابنی  
پاشان بهشتیکی رهق له سهریکی بدهو لیکی بکهرهوهو  
بهکاری بهینه، پیویست ناکات بهردهوام له ناو ناوی  
دابنهیت، بهلام وا باشه پیش نهوهی سیواکهکه بخیهته ناو  
دومت به ناو تههری بکهیت، (عن عائیشه رضی الله عنها،  
کان رسول الله (صلی الله علیه وسلم) یستاک یعطنی

السواك لاغسله فابدا به فاستاك ثم اغسله ثم ادفعه اليه) صحيح ابى داود/ ٤٢ . واتە داىكى ئىمانداران دەلىت پىغەمبەر (صلى الله عليه وسلم ) سىواكى دەكرد، سىواكهكى ئەدا بەمن بۆى بشۆرم لە دواى شۆردنى خۆم سىواكم پىدەكرد، ديسان دەمشۆردەوه، دەمدایەوه دەستى. دەبى وریای ئەوهش بىت كە سىواكى بەسەرچوو نەكړیت.

پىغەمبەر (صلى الله عليه وسلم ) كاتىك كە سىواكى كردووه زۆر بە توندى بە ناو دەمى پىرۆزى دا هیناویتى خەرىك بووه پدووهكانى هەلتەكینىت ، بەلای كەمەوه رۆژى جارىك یان زیاتر سەرى سىواكهكەت بشۆ، پاشان بە پارچە پەرۆیهك سەرەكەى ووشك بکەرەوه ، پىس بوونى سىواك بە پاشماوهى خواردنى ژێر ددانەكان وا دەكات تام و بۆنى ناخۆش بىت و سوودى نەبىت، سەرەكەى ترى سىواكهكەت تىزبکە و بۆ پاكدەنەوهى كەلىنى ددانەكانت ، با

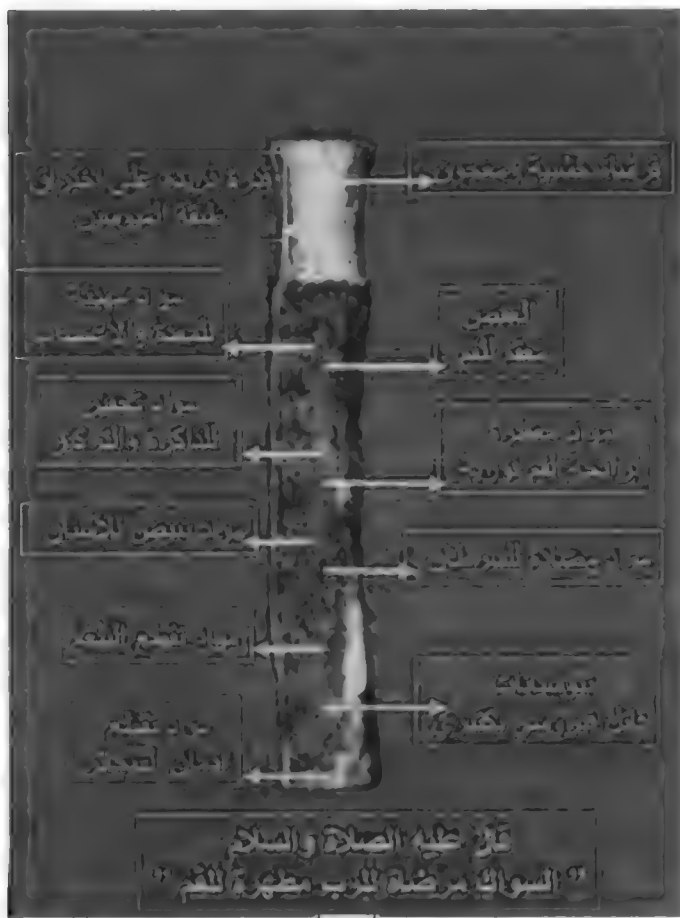
سیواکه که له بهرچاوت خوا لئی پازی بی بیټ بو ئهوهی  
 بهردهوام بهکاری بهینیت، ابن عمر خوا لئی پازی بی دهلی:  
 کان رسول الله صلى الله عليه وسلم لا ینام الا والسیواک  
 عنده فإذا استیقظ بدا بالسیواک \_ سلسلة الأحادیث الصحیح  
 ۲۴۰۴ \_ واته پیغه ممبر نه ده خهوت تاوه کو سیواکه که ی لای  
 خوی دانه نابا، هرکاتیکیش شو به ناگا بهاتابایه سیواکی  
 ده کرد.

ئه گهر له ماوهی (۲۰) رۆژدا یهک دارسیواک تهواو  
 به کار نه هینیت به دروستی به کارت نه هیناوه، سیواک  
 هرچهند تازه له داره که برابیت و نوی بیټ سوودی زیاتره،  
 له کاتیکدا دانه کانت بی خزمهت و زۆر زهرد بوو رۆژانه یهک  
 جار به فلچه یهکی زبر بیان شویت بهردهوامیش چهند جاریک  
 سیواک به کار بهینیت زۆر ئه نجامیکی باشهت دهست  
 ده کهویت، ههروهها ئه ستوری سیواک بو ددانی مندا له  
 یهک سانتیم که متر بیټ باشه.

ئەھى سەرىجى خەلكى خۇمان لە شارى پىرۆزى  
مەككە رادەكىشىت ئەھىيە ئەھى خەلكەى ئەھى بەردەوام  
سىواك لە سەر لىۋىيانە لە ھەمور شۆيىنىك و كاتىكدا، دەبىت  
ئەھىش بزانىت كە دوا كىردەھە و پەيامى پىغەمبەر (صلى  
الله عليه وسلم) بۇ ئۆمەتەكەى پىش وەفاتى سىواك كىردن  
بۇھە، ھەزاران صلاة و سەلامت لى بىت يا رسول الله .

## سىواك و ۋازەيىنان لە جگەرە

جگەرەكىشان كارىك نىيە مەرۇلە نەتوانىت دەستبەردارى  
بىت ئەگەر ئىرادەى ھەبىت، يەكەم ھەنگاۋ بىر ياردانە كە  
ۋازى لىبىنىت و لىت پوون بىت كە كىشانى ھەرامە و  
خۇكۇشتىكى لە سەرخۇيە، دلىيا بە كە سىواك بەكارەيىنان  
يارمەتىدەرىكى زۆر باشە بە تاقىكىردنەھە سەلمىندراۋە كە  
چەندىن كەس لە ۋلاتى سورىا بەھوى بەكارەيىنانى  
سىواكەھە ۋازىيان لە جگەرەكىشان ھىناۋە.



## موقعی سیواک

	سواک (گھوٹورو چوٹ)		سواک (گھوٹورو چوٹ)
(سم پستھل فی عرف الاصل و پستھل)			
	توالتین		توالتین
(سزل الصبی)		(سزل الصبی)	
	توالتین		توالتین
(سزل الصبی)		(سزل الصبی)	
	توالتین		توالتین
(سزل الصبی)		(سزل الصبی)	
	توالتین		توالتین
(سزل الصبی)		(سزل الصبی)	
	توالتین		توالتین
(سزل الصبی)		(سزل الصبی)	
	توالتین		توالتین
(سزل الصبی)		(سزل الصبی)	
	توالتین		توالتین
(سزل الصبی)		(سزل الصبی)	
	توالتین		توالتین
(سزل الصبی)		(سزل الصبی)	
	توالتین		توالتین
(سزل الصبی)		(سزل الصبی)	



ئالوودەبوون بە جگەرەكىشان ئالوودەبوونىكى ميكانيكى  
جوولەى دەستە كەواتە دەتوانىت لەبرى جگەرە سيواك  
بخەيتە پاكەتى جگەرەكەتەو تەو كەو ئەگەر بى وىستى  
خۆت دەستت بو پاكەتەت برد سيواكت بىر يىتەو و  
بەكارى بەينىت.

### هۆيەكانى بۆنى دەم

بەهۆى كلۆرى ددان يان خواردنەوئەى مەشرووب و جگەرە و  
مەندىجار هۆى بۆنى ناخۆشى دەم جگە لە نەخۆشەكانى  
دەم و ددان بەهۆى بوونى نەخۆشەكانى لەوزەتەين و سينگ  
و جەرگ و گورچيلەوئەى.

## سىواك له روى ئابورىيهوه

گرنگى سىواك لايەنى تەندروستى و ئايىنى  
تېپەراندووه و لايەنى ئابورىشى گرتووه تەوه چونكه  
سىواك له كەرەستە بەكاربەرەكانە (المواد استهلاكيه)، وه  
دەتوانریت سىواك دەچیتە ناو چەندىن پيشەسازیهوه  
وهكو: (كهپس كردنى و دروستكردنى بەرگى پلاستيكى  
بۆى له گەل چەقۆیهكى بچووك) و له گەل پێكها تەى تردا  
تێكەل دەرکړت بۆ دروستكردنى دەرمانى ( پېگرتنى  
سرووشتى (منع طبيعى) له دووگيانى، پاككەرەوه بۆ  
غەرغەرە كردن)

سوودى ئابورى سىواك داها تى كه مى نيه چەندىن  
كۆمپانيا به ئاماده كردن و ئاردنه دەرەوهى خەريكن، خۆزگه  
له كوردستانى خۆمان به تايبه تى له گەرميان چەند  
نەمامىكى ئاراك دەچينراو تاقيدەكرايهوه لهوانه يە  
سەرکەوتوو بىيت.



## نایا فلچہ و مہ عجون جینگہی سیواک دہگر نہ وہ؟

بینگومان ناتوانن شویننی سیواک بگر نہ وہ چونکہ فلچہ و مہ عجون سہرہ پای سوودہ کانیان زیانیشیان مہیہ لہوانہ لہدوای ۱۴ پوژ لہ بہ کارہینانی فلچہ میکروپ دہست بہ گہشہ کردن دمکات لہسہری، مہروہا قووتدانی مہعجون مندال تووشی ژہہراوی بوون دمکات نہ مہ جگہ لہوہی کہ مہعجوننی بہسہرچوو لہبری سوود زیانیش بہ دم و ددان دہگہیہنیت، مہروہا دانہ پلاستیکیہکانی فلچہ کاریگری تہواوی نیہ لہسہر لہناوبردنی بہکتریای زیانبہخش.

بؤ لہ ناوبردنی میکروپی سہر فلچہ و اچاکہ روژی ماوہی دوو کاتژمیر لہ بہر تیشکی روژ بیت .

وآخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمین و صلی الله

علی نبینا محمد و علی آلہ و صحبہ اجمعین .....



## سەرچاوه كان :

- ۱- كتيبي إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية ،  
د. احمد مصطفى المتولي.
- ۲- كتيبي دعوه للعودة إلى السواك ، د. محمود الحاج  
قاسم، مطبعة الزهراء ، الموصل ، ۲۰۰۰ م.
- ۳- [www.sewak.com](http://www.sewak.com)
- ۴- [www.msewak.com](http://www.msewak.com)
- ۵- له گه ل' چەند سەرچاوه يه کي تر.





دهیٔ مرواری و گهوه‌ر هه‌یٔ وه‌کو ددان  
به نرخ بیٔ؟؟  
سته‌م له خۆت مه‌که پاریزگاری ئه‌و به‌خششه  
خوداییه گه‌وره‌یه بکه.  
ددانه کانت ئاوینه‌ی که‌سایه‌تی تۆیه.  
ته‌ندروستی ددانه کان ته‌ندروستی له‌شه.